



PENATALAKSANAAN REHABILITASI MEDIK PADA NYERI PINGGANG SELAMA KEHAMILAN

dr Theresia Diah Arini, SpKFR
Siloam Hospital TB Simatupang.

Bagi dokter, kondisi nyeri pinggang saat hamil seringkali dianggap hal yang lumrah sebagai konsekuensi proses kehamilan. Namun bagi pasien, nyeri tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien sehingga sungguh memerlukan pengobatan yang efektif. Dalam *Jurnal Pain Research and Treatment* tahun 2015, diperlihatkan data pada sebuah studi, bahwa dengan metode kohort dengan sampel 500,000 wanita hamil di Amerika Serikat, ditemukan bahwa 14% wanita menebus resep untuk pengobatan opioid paling tidak 1 kali selama masa kehamilan dan 6% wanita memerlukan pengobatan dengan opioid selama keseluruhan trimester.

Perubahan fisiologis pada kehamilan

Perubahan yang terjadi pada kehamilan yang berkaitan dengan kondisi nyerinya adalah sebagai berikut:

• Penambahan berat badan

Selama kehamilan, wanita rata-rata mengalami kenaikan sekitar 10-15 kg bahkan lebih. Beban pada tulang belakang akan bertambah sehingga berisiko menimbulkan penekanan pada struktur di tulang belakang.

• Perubahan postur

Dengan bertambahnya massa terutama di area abdomen, maka titik berat tubuh atau pusat gravitasi akan bergeser. Untuk mengakomodasi abdomen yang membesar, maka vertebra akan berubah posisinya menjadi lebih lordotik, otot-otot ekstensor vertebra serta ekstensor panggul akan bekerja lebih berat. Kondisi yang demikian

Kehamilan merupakan saat yang dinantikan oleh pasangan yang baru menikah. Saat kehamilan merupakan masa persiapan untuk perkembangan janin. Kehamilan yang menyenangkan akan membuat ibu nyaman dan percaya diri saat persiapan menghadapi proses persalinan. Namun tanpa kita sadari, pada saat kehamilan terjadi perubahan yang sifatnya fisiologis untuk perkembangan janin dan sebagai persiapan persalinan. Perubahan ini dapat menyebabkan nyeri pada wanita hamil.

akan menyebabkan ketegangan otot sehingga timbul nyeri.

Selain otot, postur hiperlordotik akan menyebabkan jarak *facet joint* antar vertebra lebih sempit sehingga berisiko menyebabkan nyeri saat berdiri, berubah posisi dari duduk ke berdiri atau saat berjalan.

Kondisi duduk pun seringkali bukan pilihan yang nyaman saat kehamilan sudah mencapai trimester terakhir. Di saat duduk dengan kondisi abdomen yang membesar, posisi duduk yang nyaman adalah setengah melorot, sehingga titik tekan terbesar pada ujung sakrum atau area *coccyx*. Hal tersebut menyebabkan nyeri yang dapat berlangsung kronik.

• Perubahan hormonal

Saat kehamilan, tubuh memproduksi hormon relaksin yang membuat ligamen di area pelvis menjadi lebih rileks yang bertujuan untuk melonggarkan persendian di area panggul sebagai persiapan proses persalinan. Namun kondisi demikian dapat menyebabkan instabilitas serta nyeri di area panggul.

• Perubahan struktur otot abdomen

Seiring dengan membesarnya uterus, maka dapat terjadi peregangan otot rektus abdominis yang dapat berisiko terjadi diastasis rekti. Otot-otot abdomen pada kondisi

normal berfungsi sebagai korset yang berfungsi untuk membantu menumpu beban tulang belakang. Namun dengan pada kondisi diastasis rekti, fungsi tersebut hilang sehingga beban vertebra bertambah.

• Stress pada masa kehamilan.

Kondisi stres dapat memicu ketegangan pada otot-otot pinggang. Hal ini dikeluhkan oleh pasien sebagai nyeri pinggang yang muncul pada saat mereka merasa cemas atau tegang.

Evaluasi nyeri pinggang saat kehamilan

Sampai saat ini belum ada studi metode pencitraan dengan profil keamanan yang terbukti, yang dapat digunakan untuk diagnosis nyeri pinggang pada wanita hamil. Pencitraan dengan menggunakan MRI tampaknya cukup aman untuk digunakan, namun belum ada studi jangka panjang mengenai keamanan exposure medan magnet intens pada janin.

Oleh karena itu, anamnesis mengenai identifikasi nyeri, latar belakang keluhan serta pemeriksaan fisik yang tepat dan cermat menjadi kunci untuk deteksi penyebab nyeri pinggang pada wanita hamil. Penting untuk menyingkirkan penyebab nyeri di luar faktor muskuloskeletal, seperti adanya gangguan ginjal atau penyebab viseral lainnya.

Pemeriksaan fisik seperti adanya tender point di otot tertentu yang terkait dengan postur atau aktivitas memberi petunjuk adanya nyeri yang berasal dari myofascial. Sedangkan nyeri yang timbul saat berdiri, berjalan atau adanya nyeri menjalar, dapat bersumber dari penekanan radikuler di area vertebra.

Penatalaksanaan nyeri pinggang saat kehamilan

Pada keluhan nyeri dini, pemberian kompres hangat dan massage ringan dapat membantu mengurangi nyeri. Latihan ringan seperti peregangan otot panggul dan ekstremitas bawah dapat berfungsi untuk relaksasi ketegangan otot. Beberapa modalitas Rehabilitasi Medik seperti terapi panas dan stimulasi elektrik, dari studi cukup aman digunakan di bawah preskripsi dan supervisi dokter Rehabilitasi Medik (SpKFR).

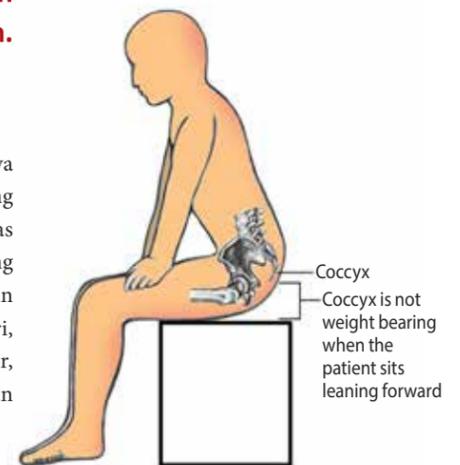
Terapi yang dianjurkan adalah terapi air (*hydrotherapy*) karena membantu untuk relaksasi, peregangan serta penguatan otot tanpa membebani sendi. Di samping itu membantu memperbaiki *endurance* serta mencegah edema tungkai dengan adanya gaya *buoyancy* dan hidrostatis pada air.

Penggunaan korset khusus ibu hamil yang berfungsi untuk menopang abdomen, cukup efektif

untuk mencegah nyeri pada area inguinal akibat tarikan pada ligamen dasar panggul. Bagi wanita yang aktif, penggunaan korset ini dianjurkan saat mulai memasuki trimester ke 3 bagi wanita primipara atau lebih dini pada wanita multipara atau dengan riwayat hamil besar pada kehamilan sebelumnya.

Peresepan medikamentosa oral sampai saat ini tidak menjadi pilihan utama karena belum ada studi yang menjamin keamanan pengaruh obat pada janin, kecuali bila manfaatnya dinilai lebih besar daripada risikonya.

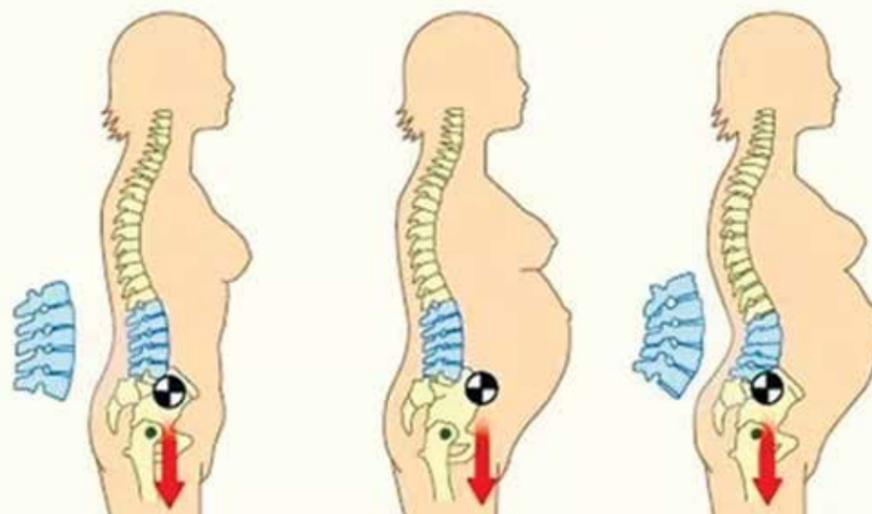
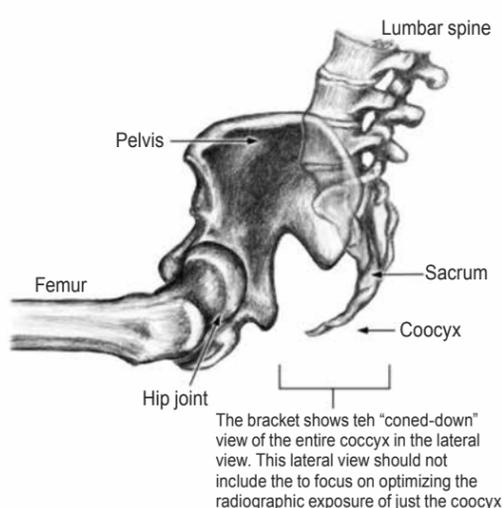
Edukasi mengenai postur saat berdiri, saat bekerja dan konservasi energi akan sangat membantu pasien untuk mencegah nyeri saat melakukan aktivitas.



Kesimpulan

Perubahan tubuh wanita saat hamil dapat berisiko menyebabkan nyeri pinggang. Faktor yang berpengaruh adalah gangguan postur dan penambahan beban pada sendi. Deteksi dini melalui anamnesis serta pemeriksaan fisik yang seksama penting untuk menentukan penatalaksanaan nyeri pinggang. Penanganan nyeri pinggang dapat dengan penggunaan modalitas Rehabilitasi Medik seperti alat fisioterapi, latihan peregangan dan manipulasi sendi ringan. Terapi *hydrotherapy* menjadi pilihan utama karena memiliki banyak manfaat. Penggunaan korset berfungsi untuk menyangga perut saat kehamilan.

Seperti yang umum berlaku mencegah lebih baik daripada mengobati, hal ini berlaku pula untuk nyeri pinggang pada wanita hamil. Sebelum timbul nyeri, sebaiknya ibu hamil sudah mempersiapkan diri dengan pengetahuan mengenai latihan yang perlu dilakukan secara rutin untuk mencegah nyeri pinggang. Merupakan tugas dokter saat pemeriksaan awal kehamilan, memberikan edukasi mengenai postur yang baik saat hamil. Kerjasama antar disiplin ilmu kedokteran Kebidanan dan Kandungan serta Rehabilitasi Medik (SpKFR) sangat dianjurkan untuk penanganan kondisi tersebut untuk mencapai kualitas hidup yang baik pada wanita hamil. MD



Daftar Pustaka :

- tersedia di redaksi bila diperlukan.